

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Оредежская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрена»
на заседании педагогического совета
протокол №14 от 22.08.2019 года

Приложение
к АООП НОО для обучающихся с ОВЗ
(УО вариант 2),
утвержденной
приказом № 08 от 22.08.2019 года

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровьесберегающие пятиминутки»
для 1(1 дополнительного) – 4 классов

Разработчик программы: ШМО учителей начальных классов

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

г. Луга
2019

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»

Основные возможные результаты внеурочной деятельности:

- любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- трудолюбие;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.
- бережное отношение к окружающей среде;
- выполнение этических норм поведения в повседневной жизни;
- развитие элементарных навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»

Раздел 1: За здоровый образ жизни.

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Раздел 2: Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха», «Мяч – соседу», «Пушбол», «Птица без гнезда», «Совушка».

Пальчиковые игры. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

Раздел 3: Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Раздел 4: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Расскажет о полезных и вредных привычках. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки.

Формы занятий: игры, экскурсии, конкурсы, соревнования, праздники, доступные проекты, беседы, походы, общественно-полезные практики и т.д.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»

1 дополнительного класса (1 час в неделю, 33 часа в год)

Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: За здоровый образ жизни.	2	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.
Раздел 2: Спорт любить — здоровым быть!	16	Активные игры в школе. Пальчиковые игры, подвижные игры, игры на улице, спортивные игры и др.
Народные игры	6	Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
Подвижные игры	6	Игры с мячом, игры-соревнования
Пальчиковые игры	2	Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
Зимние игры	2	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.
Раздел 3:	11	Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания,

Игры на развитие психических процессов.		восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
Раздел 4: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Полезные и вредные привычки	2	Вред долгого просмотра телевизора, игр в телефон и планшет. Соблюдение режима дня. Соблюдение личной гигиены.
Правильное питание	2	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Итого:	33	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»
1 класса (1 час в неделю, 33 часа в год)**

Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: За здоровый образ жизни.	2	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Раздел 2: Спорт любить — здоровым быть!	16	Активные игры в школе. Пальчиковые игры, подвижные игры, игры на улице, спортивные игры и др.
Народные игры	6	Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
Подвижные игры	6	Игры с мячом, игры-соревнования
Пальчиковые игры	2	Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
Зимние игры	2	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.
Раздел 3: Игры на развитие психических процессов.	11	Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
Раздел 4: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.

Полезные и вредные привычки	2	Вред долгого просмотра телевизора, игр в телефон и планшет. Соблюдение режима дня. Соблюдение личной гигиены.
Правильное питание	2	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Итого:	33	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»
2 класса (1 час в неделю, 34 часа в год)**

Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: За здоровый образ жизни.	2	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.
Раздел 2: Спорт любить — здоровым быть!	17	Активные игры в школе. Пальчиковые игры, подвижные игры, игры на улице, спортивные игры и др.
Народные игры	6	Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
Подвижные игры	6	Игры с мячом, игры-соревнования
Пальчиковые	2	Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

игры		«Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
Зимние игры	3	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.
Раздел 3: Игры на развитие психических процессов.	11	Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
Раздел 4: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Полезные и вредные привычки	2	Вред долгого просмотра телевизора, игр в телефон и планшет. Соблюдение режима дня. Соблюдение личной гигиены.
Правильное питание	2	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Итого:	34	

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»

3 класса (1 час в неделю, 34 часа в год)

Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: За здоровый образ жизни.	3	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.
Раздел 2: Спорт любить — здоровым быть!	16	Активные игры в школе. Пальчиковые игры, подвижные игры, игры на улице, спортивные игры и др.
Народные игры	6	Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
Подвижные игры	6	Игры с мячом, игры-соревнования
Пальчиковые игры	2	Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
Зимние игры	2	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

Раздел 3: Игры на развитие психических процессов.	11	Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
Раздел 4: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Полезные и вредные привычки	2	Вред долгого просмотра телевизора, игр в телефон и планшет. Соблюдение режима дня. Соблюдение личной гигиены.
Правильное питание	2	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Итого:	34	

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровьесберегающие пятиминутки»

4 класса (1 час в неделю, 34 часа в год)

Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: За здоровый	3	Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

образ жизни.		
Раздел 2: Спорт любить — здоровым быть!	16	Активные игры в школе. Пальчиковые игры, подвижные игры, игры на улице, спортивные игры и др.
Народные игры	6	Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
Подвижные игры	6	Игры с мячом, игры-соревнования
Пальчиковые игры	2	Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
Зимние игры	2	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.
Раздел 3: Игры на развитие психических процессов.	11	Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
Раздел 4: Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.

Полезные и вредные привычки	2	Вред долгого просмотра телевизора, игр в телефон и планшет. Соблюдение режима дня. Соблюдение личной гигиены.
Правильное питание	2	Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты.
Итого:	34	